



Zorg voor elkaar

“Iemand is zo oud als hij zich voelt” luidt een oud gezegde. Daar zit een grote kern van waarheid in. Het wezen van de mens is niet veranderd, alleen zijn lichaam verandert door de tijd. Maar hoe neemt u verantwoordelijkheid voor uw eigen gezondheid? Is het mogelijk een balans te vinden tussen accepteren van uw beperkingen en het maximaal gebruikmaken van uw mogelijkheden?

Ons gespecialiseerde team staat u hierbij terzijde. Samen met betrokken, deskundige ondersteuning werkt u aan meer kwaliteit van leven, mobiliteit en zelfstandig functioneren. U vindt de balans in een gezond voedingspatroon, werkt aan het opbouwen van uw lichamelijke en geestelijke conditie en ontdekt nieuwe hulpmiddelen waardoor dagelijkse bezigheden een stuk eenvoudiger worden.

Als team hebben we regelmatig overleg om de juiste zorg te waarborgen. Daarnaast investeren we in een goede samenwerking met uw overige zorgverleners. Ook maken we gebruik van deskundigen buiten ons centrum. U bent welkom bij ons in Gezondheidscentrum Sevenaer. Vanzelfsprekend komen we, indien nodig, ook bij u thuis. De behandelingen worden in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekering.

Bekkenfysiotherapie: Margot Bus

Herkent u, dat u nodig moet plassen en net de wc niet haalt? Durft u door urineverlies niet meer te lachen of bent u bang dat mensen u ruiken? Deze klachten komen veel voor op latere leeftijd, zowel bij mannen als bij vrouwen. Als bekkenfysiotherapeut help ik uw klacht te verminderen of te doen verdwijnen.

Margot Bus



Diëtist: Alice Put

Gezond eten kan u helpen om langer fit te blijven. Omdat uw voedingsbehoefte, beweegpatroon en persoonlijke omstandigheden veranderen bij het ouder worden, vraagt de voeding speciale aandacht. Denk hierbij ook aan ondergewicht, darmklachten en diabetes. Als diëtist geef ik praktische voedingsadviezen. Samen gaan we op zoek naar leefbare oplossingen, die passen bij uw persoonlijke situatie

Alice Put



Ergotherapie: Rosemary Jansen – Grimberg

Merkt u dat opstaan uit bed moeilijker gaat, dat u de knopen van uw blouse niet meer dicht krijgt of de deksels niet meer open? Ik bekijk met u hoe u dit tóch zelfstandig kan blijven doen. Tevens overleg ik met u de aanpassingen, de inrichting en de valrisico's binnen uw woning. Zodat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen.

Rosemary Jansen - Grimber



Fysiotherapie: Margot Bus

Als fysiotherapeut heb ik kennis van ouderdomsklachten zoals de gevolgen van een beroerte of een gebroken heup. Ook bij valrisico en valangst bent u bij mij aan het juiste adres. Ik ga graag met u aan de slag om uw lichamelijk functioneren te verbeteren waardoor u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven. Betrokkenheid en persoonlijke belangstelling zijn hierbij voor mij erg belangrijk!

Haptotherapie: Jacqueline de Boer

Bij het ouder worden moet u veel loslaten: uw dierbaren, de vanzelfsprekendheid van het gezond zijn en daarmee ook delen van uw zelfstandigheid. Dat is niet altijd eenvoudig. In de haptotherapie krijgt u handvatten om tot acceptatie van deze veelal ingrijpende veranderingen te komen. Verder leert u te ervaren wat het is om steun te ontvangen, hoe u grenzen aangeeft en hoe u om kunt gaan met verlies.

Jacqueline de Boer



Oefentherapie Cesar: Lianne Frinking

Krakende wagens lopen het langst, maar hebben wel smering nodig. Door regelmatig bewegen en oefenen, worden uw gewrichten gesmeerd. Hierdoor zullen klachten van onder andere slijtage (artrose) en botontkalking verminderen. De bewegingen in het dagelijks leven kunt u gemakkelijker uitvoeren. Samen kiezen we oefeningen die bij u passen. Dit kunnen zowel versterkende, versoepelende als ontspanningsoefeningen zijn. Zo kan bewegen weer leuk worden.

Lianne Frinking



Podotherapie: Olga Serree

Weet wat u doet met pijn aan uw voet! Als podotherapeut voorkom en behandel ik voetklachten. Klachten aan knie, heup en rug die het gevolg zijn van een afwijkende voetfunctie horen hier ook bij. Mijn doel is niet alleen de klacht te behandelen maar ook de oorzaak op te sporen en aan te pakken. U bent in vertrouwde handen.

Olga Serree



Beweeg je Fit: Margot Bus, Lianne Frinking

Tijdens deze groepslessen wordt er aandacht besteed aan allerlei aspecten van bewegen. Naast flexibiliteit en kracht zullen ook balans- en valtraining op het programma staan. Oefenen staat centraal, maar gezelligheid en plezier in bewegen zijn net zo belangrijk. Gedurende de cursus zullen de andere disciplines van het team iets komen vertellen over hun therapie.



Sevenaer+

OUDERENZORG

Team Ouderenzorg

Oude Doesburgseweg 63, Zevenaer

Telefoonnummer 0316-343795

www.therapiesevenaer.nl